



## LA LETTRE AUX PARENTS N° 7

Cher-s Parent-s,

Communiquer, c'est bien plus que transmettre des informations. Communiquer signifie une ouverture à l'autre et un échange réciproque. C'est un espace où chacun exprime ses idées, ses désirs ou ses doutes et écoute ceux de son interlocuteur. Parler, comme écouter, sont deux aspects essentiels de la communication. Dans votre relation avec votre adolescent-e, le dialogue est très important. Tout jeune a besoin de reconnaissance, d'écoute et de dialogue pour passer le cap de l'adolescence. Mais parfois, face à une jeune muré dans le silence ou prêt à réagir à la moindre remarque, communiquer n'est pas chose aisée.

## Parler pour mieux s'entendre

« Il ne me confie plus rien... »

« Elle s'enferme dans sa chambre et passe des heures avec ses amis au téléphone... »

« Impossible d'aborder certains sujets sans que cela finisse en dispute... »

Si les moments d'échange avec votre adolescent-e peuvent être riches, ils peuvent aussi dégénérer en disputes ou en négociations interminables. Peut-être est-il nécessaire de revoir votre façon de communiquer avec votre adolescent-e? Certains parents disposent de ressources pour faire face à cette nouvelle dynamique, pour d'autres c'est plus difficile et cela termine parfois dans l'affrontement, l'agressivité et le conflit.



**Les jeunes qui entretiennent de bons rapports familiaux ont plus de chances de mener une vie saine, sans problème d'alcool, de tabac ou d'autres drogues illégales.**

**Ainsi, les élèves dont les parents sont informés de ce qu'ils font et avec qui ils se retrouvent pendant leur temps libre sont proportionnellement moins nombreux à consommer régulièrement ces substances psychoactives. Il en est de même parmi les jeunes qui peuvent parler facilement de leurs préoccupations à leur mère et/ou leur père. Ces deux faits montrent que la relation de confiance entre parents et adolescents a un effet protecteur.**

## **Les adolescent-e-s et la communication**

A l'adolescence les jeunes réagissent souvent avec fougue, sous le coup d'émotions intenses. Les parents ne comprennent pas toujours ce que leur enfant souhaite leur transmettre. Le jeune lui-même a parfois de la peine à savoir où il en est. Il y a parfois des malentendus sur le sens de mots ou d'expressions spécifiques aux adolescent-e-s. Certains jeunes peuvent aussi utiliser l'agressivité pour s'exprimer, ce qui est souvent mal perçu par les adultes. Ainsi, par exemple, si votre jeune rentre à la maison et claque la porte, vous pouvez penser qu'il vous provoque. Est-ce bien ce qu'il a voulu manifester? Peut-être a-t-il passé une mauvaise journée? De même lorsqu'un-e adolescent-e est touché-e par ce que son parent lui dit, il peut répondre: «j'en ai rien à f... de ce que tu me dis», ce qui n'exprime pas ce qu'il ressent. Pour les parents il est important de discuter calmement avec leur adolescent-e pour saisir ce qu'il a voulu exprimer à travers ses paroles et/ou son comportement. Pour comprendre un-e adolescent-e, il est nécessaire d'aller au-delà du langage verbal – souvent trompeur – et de s'intéresser aussi à ce qu'il exprime à travers ses postures, ses gestes, son look, sa coiffure, sa musique ou ses prises de risques. Pour échanger avec un jeune, il faut savoir se montrer créatif pour trouver un «langage» au-delà des mots, par exemple pratiquer des activités ensemble, pour qu'il y ait la possibilité d'un partage.

### **Les obstacles au dialogue**

Une bonne communication implique une ouverture à l'autre. Cependant certaines attitudes, tant du côté du parent que de l'adolescent-e, peuvent être des obstacles au dialogue.

Ainsi votre jeune peut refuser le dialogue parce qu'il a le sentiment que vous ne l'écoutez pas ou que vous ne le prenez pas au sérieux. Il peut vous trouver trop critique vis-à-vis de son look ou trop méfiant envers ses amis ou

ses nouveaux intérêts. Les jeunes se plaignent que leurs parents s'intéressent trop à leurs résultats scolaires et qu'ils ont tendance à tout dramatiser ou, au contraire, à prendre les choses trop à la légère.

Il est vrai que les parents ont le souci de protéger leur enfant dans une période qu'ils perçoivent comme «à risques» (voir Lettre aux parents N° 6) et pour cela ils donnent des conseils à leur enfant, conseils souvent perçus comme de la «morale» par le jeune.

Les parents quant à eux peuvent être irrités de se trouver face à un-e adolescent-e qui ne répond que par monosyllabes ou qui réagit de manière démesurée à la moindre remarque. Il est difficile également de dialoguer avec un jeune qui reste muet pendant des jours et qui soudainement devient intarissable, ou encore qui n'écoute rien et affirme tout comprendre. La plupart des parents connaissent ces moments de critique, d'agressivité ou de provocation de la part de leur adolescent-e déchiré entre ses différents besoins: besoin d'être compris par ses parents tout en exigeant qu'ils ne se mêlent pas de sa vie, besoin de vivre de nouvelles expériences tout en se sentant en sécurité.

### **Avoir des points de vue différents**

Votre jeune a besoin de contester vos opinions, de refuser vos décisions et de s'affirmer différent de vous. Cela lui permet de devenir autonome. Dès lors tout peut devenir source de disputes: les sorties, les amis, les résultats scolaires, les consommations de tabac, d'alcool ou d'autres substances illégales.

Les adolescent-e-s questionnent et critiquent parfois certains comportements des adultes. Par exemple, il arrive fréquemment que les jeunes remettent en question les consommations d'alcool des adultes, qu'ils estiment aussi dangereuses que la consommation de cannabis. Parlez avec votre enfant des risques liés à ces deux substances (voir Lettre aux parents N° 3).

**«Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous entendez, ce que vous comprenez... il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même...»**

Bernard Werber

En tant que parent il est important que vous compreniez que les «attaques» de votre enfant ne sont pas forcément dirigées contre vous. A l'adolescence les affrontements peuvent être pénibles mais ils sont inévitables, ils aident votre jeune à prendre de la distance et à affirmer sa personnalité.

On peut ne pas être d'accord, cela n'a rien de grave. Le conflit fait partie de la vie, il permet de se développer et d'évoluer. Il n'y a pas de bons et de mauvais conflits. Seules les manières de les gérer et les solutions apportées peuvent être «bonnes» ou «mauvaises». En discutant on peut trouver un compromis afin que tout le monde soit gagnant.

### **Le rôle des parents**

Votre jeune a besoin de s'opposer à vous, mais il a aussi besoin de vérifier qu'il peut compter sur vous, que vous êtes solide et fiable. Même s'il vous remet en question, votre opinion est importante pour lui. Vous pouvez avoir parfois le sentiment d'une douche écossaise: tantôt votre enfant se montre affectueux, tantôt il est distant. C'est

à vous, parent, de trouver l'équilibre entre lui manifester de l'intérêt sans l'envahir, lui laisser prendre de la distance sans paraître indifférent, l'aider sans l'infantiliser.

Votre jeune a aussi besoin que vous l'encouragez, que vous le félicitez dans ses réussites.

Trouver le juste milieu dans vos attitudes, vous adapter sans cesse aux besoins de votre adolescent-e, faire face à ses provocations, son agressivité ou son apathie demande beaucoup de patience, de persévérance et aussi la capacité à prendre de la distance. En tant que parent, l'essentiel est de maintenir une communication avec votre adolescent-e, malgré les difficultés, sans hésiter vous-même à chercher de l'aide en cas de besoin auprès d'autres parents ou d'un service spécialisé.

Cher-s Parent-s, nous souhaitons que cette lettre vous aide à trouver des moyens de mieux communiquer avec votre adolescent-e. Vous trouverez dans le feuillet annexé des conseils et des suggestions à mettre en pratique au quotidien. Vous pouvez nous écrire à [parents@addictionsuisse.ch](mailto:parents@addictionsuisse.ch).

**Avec nos meilleures salutations**  
**L'équipe prévention d'Addiction Suisse**

**Nous remercions pour leur soutien**



Fédération Suisse pour la  
Formation des Parents  
Schweizerischer Bund  
für Elternbildung  
Federazione Svizzera per la  
Formazione dei Genitori

**FAPERT**

Fédération  
des Associations  
de Parents d'Élèves  
de la Suisse Romande  
et du Tessin

## Autres informations

### Les lettres aux parents d'Addiction Suisse:

- N° 1 Etre parent-s d'adolescent-e
- N° 2 «Tous les autres le font». L'influence, les fréquentations et les consommations
- N° 3 Parler avec les adolescents de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales
- N° 4 Les sorties, les fêtes, les consommations
- N° 5 Accorder des libertés, fixer des limites
- N° 6 Prendre des risques : besoin ? danger ?
- N° 7 Parler pour mieux s'entendre
- N° 8 Les jeunes et les écr@ns
- N° 9 Chance aux jeux - pas de bol !

### Brochures :

- «Alcool – comment en parler avec les ados»
- «Tabac – pour en parler aux ados»
- «Cannabis – en parler avec les ados»
- «Surfer, jouer, chatter – en parler avec les enfants et les adolescent-e-s»

Les documents peuvent être téléchargés ou commandés gratuitement sur le site [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch).

### Newsletter parents :

Si vous souhaitez recevoir la « newsletter parents » d'Addiction Suisse, vous pouvez vous abonner sous [www.addictionsuisse.ch/parents](http://www.addictionsuisse.ch/parents).



## Conseils et suggestions

### Manifestez votre intérêt

Votre enfant a besoin de sentir qu'il compte pour vous. Prenez du temps ensemble, intéressez-vous à ce qu'il a vécu durant sa journée, à ses activités, ses fréquentations, en veillant toutefois à ne pas être trop indiscret. Racontez-lui aussi ce que vous vivez, ce qui vous intéresse ou vous agace à votre travail, avec vos amis. Votre jeune a besoin de sentir que son avis compte pour vous. Vous pouvez pour cela profiter des moments de bavardage dans la voiture, lors des repas, etc. Pratiquez des activités ensemble, de son choix ou du vôtre, à tour de rôle. C'est souvent dans ces moments qu'il est plus facile d'aborder certains sujets. Passer du temps avec votre adolescent-e, c'est entretenir votre relation, et une bonne relation facilite la communication.

### Choisissez les moments de dialogue

Soyez attentif à ne pas vous laisser parasiter dans vos moments d'échanges. Regardez votre enfant dans les yeux lorsque vous lui parlez, accordez-lui toute votre attention:

éteignez la TV, posez votre livre ou votre journal, demandez-lui de débrancher ses écouteurs lorsque vous parlez ensemble. Evitez de discuter de certains sujets devant de tierces personnes, cela pourrait mettre votre adolescent-e mal à l'aise. Si vous êtes stressé-e, pressé-e ou énervé-e ce n'est pas le bon moment pour un dialogue. Dites-le à votre adolescent-e et remettez la discussion à plus tard.

### Echangez vos points de vue

Dans vos échanges avec votre jeune, essayez de vous mettre à sa place afin de mieux comprendre sa réalité, ses difficultés et ses envies. Votre enfant n'a ni votre expérience, ni votre maturité pour faire face aux événements. Ainsi il peut être tenté d'essayer de fumer une cigarette ou un joint sans percevoir les risques liés à cette expérience (voir Lettre aux parents N° 6). Prenez en compte ce qu'il sait, cherchez des informations ensemble et parlez de manière ouverte. C'est ainsi que vous l'aidez à compléter ses connaissances et à se forger ses propres opinions.

Vous craignez peut-être qu'il soit influencé par certains camarades et essaie, par exemple, de consommer de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues illégales (voir Lettre aux parents N° 2). Exprimez votre avis en évitant de porter un jugement sur ses amis.

### Soyez attentif à votre manière de parler

Interrogez votre jeune en lui posant des questions ouvertes et non pas des questions où il peut se contenter de répondre par «oui» ou «non». Par ex. «Que penses-tu de...», «Comment expliques-tu...?», «Quel est ton avis sur...?» Evitez les longs discours qui peuvent être perçus comme moralisateurs. Pour parler de vos soucis à votre jeune, utilisez le «je», car ainsi vous exprimez ce que vous ressentez. Lorsqu'on utilise le «tu», l'autre se sent accusé et obligé de se

défendre. Ainsi dites à votre adolescent-e: «Je suis inquiet car lorsque tu es rentré hier soir à la maison, tu sentais l'alcool», plutôt que de dire «Tu as bu hier soir!» S'il y a un accusateur et un accusé, le dialogue est impossible.

### **Parlez de tout... ou presque**

Parents et enfants ont souvent de la peine à discuter de certains sujets, comme la sexualité, l'argent ou les drogues. Vous ne devez pas hésiter à utiliser un fait divers, une émission TV, etc. (voir Lettre aux parents N° 3) pour parler des drogues ou de l'alcool avec votre jeune. Il y a aussi des thèmes délicats sur lesquels un parent devrait éviter de questionner son enfant adolescent, c'est le cas notamment pour ce qui est en lien avec son aspect physique ou sa vie amoureuse. Vous devez respecter l'intimité de votre jeune et accepter qu'il ne vous dise pas tout. Les jeunes ont le droit de ne pas tout dire, les parents ne doivent pas tout savoir. Par contre n'hésitez pas à parler à votre jeune si son comportement vous inquiète et soyez ouvert au dialogue s'il aborde lui-même ces questions. Si vous craignez que votre adolescent-e consomme de l'alcool ou du tabac, parlez-lui de vos craintes mais évitez de fouiller sa chambre ou ses affaires. Abordez calmement le sujet en disant ce que vous avez vu, les faits que vous avez pu constater. Demandez-lui ce qu'il a voulu vivre avec cette expérience. N'hésitez pas à en parler avec des spécialistes.

### **Exprimez clairement vos attentes**

Prenez le temps d'expliquer clairement vos attentes à votre adolescent-e. Lorsque vous exprimez une demande, un souhait ou un ordre, il est important de vérifier que le message a bien été compris tel que vous avez voulu l'exprimer, et, au besoin, il peut être nécessaire de le corriger. On peut ainsi éviter de nombreux malentendus et conflits (voir Lettre aux parents N° 5). Il peut en effet y avoir des décalages entre ce que vous dites et ce que votre jeune comprend et inversement. De plus les paroles et les actes de votre enfant ne correspondent pas toujours à ce qu'il aimerait exprimer. Pour un adolescent, il n'est souvent pas facile de mettre des mots sur ses émotions. N'oubliez pas d'être aussi à l'écoute du langage non-verbal de votre jeune (gestes, attitudes, etc.).

### **Réagissez en adulte**

Dans les situations de conflits, ne réagissez pas en miroir avec votre adolescent-e. C'est à vous, parent, de «tempérer» les discussions trop houleuses et d'éviter l'escalade des provocations. Votre jeune réagit parfois viscéralement, tête baissée, avec toute l'énergie dont il sait faire preuve. En tant que parent, vous devez continuer de défendre vos valeurs, même si votre jeune ne les partage pas et les critique peut-être violemment. N'hésitez pas à remettre la discussion à plus tard lorsque le climat sera plus calme, ne cherchez pas à avoir le dernier mot, gardez le contrôle de vous-même. Votre jeune a besoin que vous soyez un modèle, dans vos paroles et vos comportements (voir Lettre aux parents N° 1). Votre rôle de parent est de rester un adulte structurant, afin d'aider votre adolescent-e à grandir. N'hésitez pas vous-même à chercher du soutien auprès d'autres parents ou des services de consultation.

### **Parlez de la communication dans votre famille**

Parlez en famille de votre manière de communiquer et définissez ensemble des règles. Par exemple vous pouvez décider d'un moment de discussion («conseil de famille») à fréquence régulière où chacun peut s'exprimer et être écouté. Donnez-vous aussi des consignes pour vos échanges: parler en «je», ne pas couper la parole, écouter l'autre quand il parle, se donner le droit de différer une réponse, etc.